Тема номера:

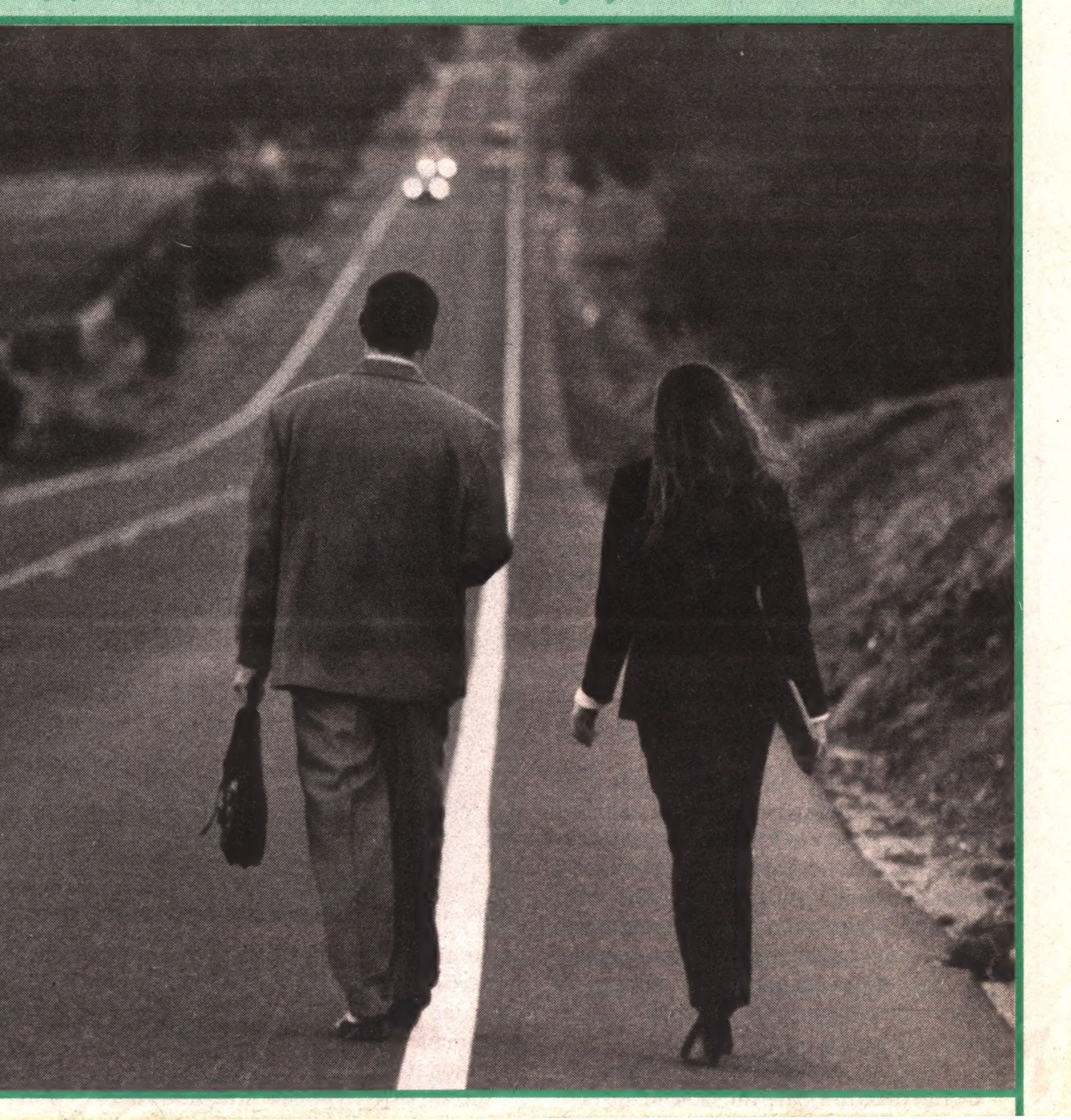
Сокрытое Сокровище
№19 Октябрь 2009 г.



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

В НОМЕРЕ:

Наши почки стр. 2
Бытовая химия небезопасна стр. 3
БАД – это не лекарство! стр. 4
Стресс под контролем стр. 5
Алкоголь и организм человека стр. 6
Неизвестные качества известной дыни стр. 7



Работать надо днем

Ночные смены провоцируют рак

Международное агентство по исследованию рака (IARC) решило включить работу в ночную смену в список факторов риска, способствующих развитию онкологических заболеваний. Это решение принято на основании долгих научных исследований. Одно из них провели японские ученые из Университета гигиены труда и санитарного состояния окружающей среды. Они наблюдали 14 тысяч человек в течение 10 лет и убедились, что у мужчин, работающих по скользящему графику, рак простаты развивался в четыре раза чаще, чем у тех, кто работал только в дневные смены.

Специалисты из датского Института эпидемиологии рака обследовали семь тысяч женщин в возрасте от 30 до 54 лет. Оказалось, что для женщин, проработавших в ночную смену не менее шести месяцев за свой трудовой стаж, вероятность возникновения опухолей молочной железы была на 50% выше.

Впервые взаимосвязь между работой по ночам и раком груди заметил профессор Центра здоровья штата Коннектикут (США) Ричард Стивенс еще в 1987 году.

Ученый исследовал причины резкого подъема заболеваемости раком груди в 30-х годах прошлого века, когда индустриализация сделала работу на крупных производствах круглосуточной и привлекла в промышленность миллионы женщин.

Сердце не просыпается

У людей, работающих в ночные смены, выше и риск развития заболеваний сердца. Ученые Миланского университета обследовали 22 мужчин-металлургов, у которых количество ночных смен менялось каждую неделю.

Было проведено суточное наблюдение за работой сердца. Электрокардиограмма показала, что при работе в ночную смену частота сокращений сердца не увеличивалась до уровня, соответствующего дневному бодрствованию. Не происходило также достаточного повышения активности нервной системы и изменения гормонального фона. Получается, что, хотя весь организм металлургов бодрствовал, сердце и сосуды функционировали так, как будто он продолжал спать. А это значит, что рабочая нагрузка – как физическая, так и нервная – в эти часы была непосильной для сердечно-сосудистой системы.

Большая перемена для желудка

По данным американского Национального института профессиональных болезней, самые частые жалобы на состояние здоровья у людей, работающих в ночные смены, – это тошнота, несварение желудка, боли в брюшной полости, понос и потеря аппетита. Они втрое чаще других заболевают язвой желудка и язвенными колитами.

Профессор Мичиганского университета Клэр Карузо считает, что, хотя здоровый сон – необходимое условие желудочного благополучия, причина не только в том, что ночная работа мешает выспаться. Такой режим расстраивает и внутренние биологические часы организма, синхронизирующие процессы потребления и переваривания пищи. И, наконец, ночные смены часто изолируют работника от семьи и друзей и создают дополнительный стресс, к которому особенно чувствительна система пищеварения.

Темная депрессия

По мнению ученых, плохое воздействие ночной работы на здоровье объясняется тремя причинами:

1. Человек – существо дневное. Вынужденная необходимость работать ночью и, соответственно, спать днем нарушает его суточные биологические ритмы. На это организм и реагирует болезнями.

2. В темные часы в нашем организме вырабатывается “гормон сна” – мелатонин, который не только регулирует эти самые суточные и прочие ритмы, но и является регулятором всех остальных гормонов. Если ночью не спать, вся регуляция нарушается.

3. Ночной образ жизни тяжел сам по себе. У жителей полярных областей нередко возникает “синдром полярного напряжения”, который вызывается не только нехваткой витаминов, суровостью климата, но и долгой темной зимой и чересчур светлым летом. “Неправильное” освещение – как недостаток солнечного света, так и его избыток – тяжело переносится организмом. Развивается депрессия, нередко скрытая. А это само по себе провоцирует развитие болезней.

Серые клеточки живут по часам

«Биоритм – это механизм, при помощи которого наш организм работает циклически в соответствии с изменениями факторов внешней среды – времени года, светлого и темного времени суток, глобальных ритмов и так далее», – рассказывает профессор кафедры нормальной физиологии Российского университета дружбы народов Инна Власова.

Суточные ритмы отвечают за колебания температуры тела, продукции гормонов, активности головного мозга и многих других процессов в нашем организме. Эти процессы протекают буквально в каждой клетке. “Клеточные часы” всегда идут в ритмах целого организма. Электрическая активность мозга, к примеру, всегда растет в период бодрствования и снижается в период покоя и сна.

Но если мы строим свою жизнь вразрез с природными биоритмами, насильно изменяя их, происходит то, что ученые называют “десинхроноз”, – организм сбивается с правильного ритма, и все его системы расстраиваются. Это может привести к срыву высшей нервной деятельности и различным заболеваниям.

Татьяна Батенева,
Inauka.ru

Наши почки

У здорового человека имеется пара почек, и пока они не болят, мало кто задумывается об их значении для организма и о том, к чему могут привести неполадки с почками.

А ведь именно почки поддерживают постоянство внутренней среды организма путем мочеобразования.

Вот некоторые важные функции, выполняемые почками:

1. Эндокринная функция почек заключается в синтезе гормона, который помогает организму сохранять воду и регулировать объем циркулирующей крови (ренина), специфического гормона, стимулирующего образование эритроцитов в костном мозге (эритропоэтина) и биологически активных веществ, регулирующих артериальное давление (простагландинов).

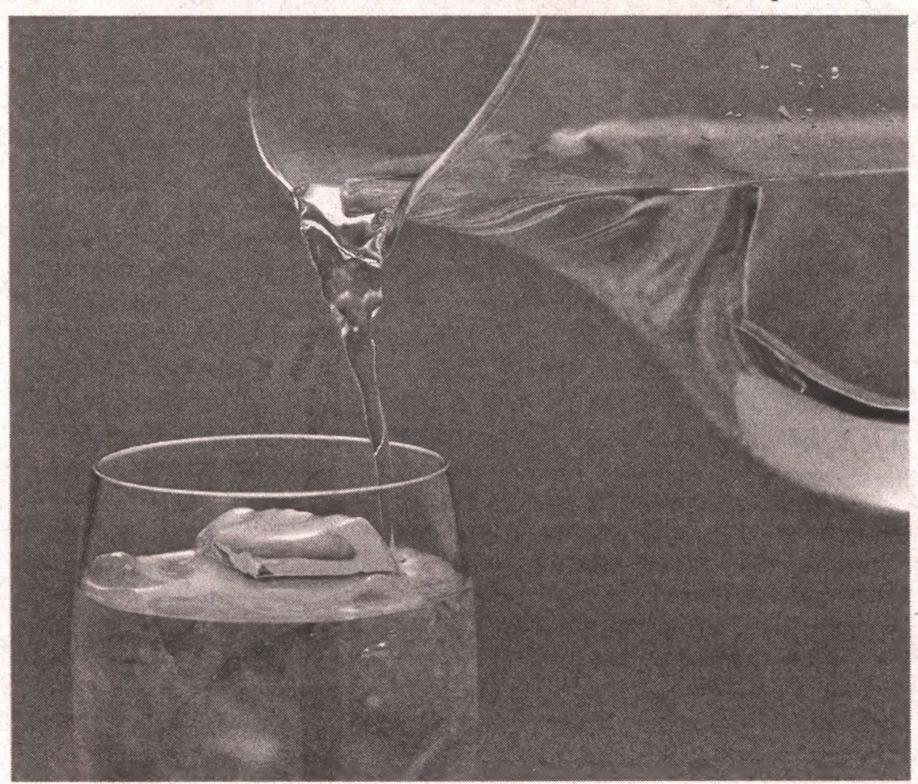
2. Метаболическая функция почек. В почках происходит превращение и синтез многих веществ, необходимых для нормального функционирования организма (например, превращение витамина D в его наиболее активную форму – витамин D3).

3. Регуляция кислотно-щелочного баланса: почки поддерживают нормальное соотношение щелочного и кислотного компонента плазмы крови.

Наши почки совершают большую работу. Посудите сами: для образования 1,5 л мочи (это норма) необходимо, чтобы в почечных клубочках из крови отфильтровывалось 170 л первичной мочи (фильтрата), из которых 168,5 л возвращается обратно в кровь. А для образования этого фильтрата через почки должно за сутки пройти почти 2 тонны крови!

Больные почки плохо справляются с этой работой, затрудняя лечение сердечно-сосудистых заболеваний,

камни различного химического состава, формы и величины. Большую роль при этом играет врожденная предрасположенность к мочекаменной болезни, однако она не разовьется, если не будет предрасполагающих факторов. Это питание (острая и кислая пища повышает кислотность мочи, от чего камни образуются легче), качество воды (жесткая вода с большим содержанием кальциевых солей способствует образованию камней), аномалии развития органов (опущение почки, сужение мочеточников), нехватка в организме некоторых ферментов и витаминов и т.д.



Камни мочеточников по своему происхождению практически всегда явля-

Симптомы и проявление

Просто растущий в почке камень никак себя не проявляет. Но как только он начинает двигаться и подходит к мочеточнику, возникают интенсивные приступообразные боли. Почка закупоривается, мочеточник вокруг камня спазмируется, и пациент от боли может впасть в коллапс. Если камень подошел ближе к пузырю, появляются частые позывы к мочеиспусканию, как при цистите. Боль отдает в пах или наружные половые органы. Нередко в моче наблюдаются примесь крови и характерный осадок.

Камни, длительное время находясь в почках, вызывают нарушение их функции. Со временем наступает почечная недостаточность, почка не успевает очищать организм, в нем накапливаются шлаки, что, в свою очередь, может привести к летальному исходу.

ограничению общего количества потребляемой пищи, жиров и поваренной соли. Целесообразно исключить из питания все острые приправы, в том числе перец и горчицу, мясные, рыбные и грибные бульоны, шоколад, кофе, какао, жирное мясо и рыбу, солености, копчености, консервы, колбасы, сыр. Зато овощи и фрукты являются замечательным средством профилактики образования камней. Все фрукты обладают свойством разжижения мочи.

Полезно употреблять как можно больше тыквы (в тушеном и вареном виде). Пшенная каша, сваренная на воде, также лечит почки.

Пищу следует недосаливать, заменяя соль лимонным соком.

Белый сахар, по мере возможности, надо заменять сухофруктами и медом.

Для нормальной работы почек необходимо выпивать в день 2 литра воды (натощак и в промежутках между приемами пищи). Полезно пить морсы и чаи, которые способствуют выведению излишков жидкости из организма, такие, как клюквенный морс, брусничный чай, отвар листьев петрушки с добавлением по вкусу лимона и меда.

В течение дня рекомендуется больше двигаться. Сидячий, малоподвижный образ жизни способствует застойным явлениям, неправильному водному обмену и образованию камней в почках. Среди видов лечебной физкультуры лучшим физическим упражнением для почек является ходьба по комнате на четвереньках. Эта поза способствует налаживанию работы почек и правильному отхождению мочи.

Следует всегда держать в тепле поясницу и не переохлаждаться, регулярно принимать мочегонные настои или отвары различных трав. Замечательным действием обладает отвар корней петрушки, который спо-

Больные почки плохо справляются с этой работой, затрудняя лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

Любые хронические заболевания мешают правильной работе почек. Особенно опасны гипертония, избыточный вес, простудные заболевания, заболевания печени и желчных путей.

Мочекаменная болезнь – одна из распространенных и часто встречающихся болезней почек – возникает при нарушениях обмена веществ в организме, в результате которых в почках и мочевыводящих путях образуются таминов и т.д.

Камни мочеточников по своему происхождению практически всегда являются сместившимися камнями почек, которые начинают мигрировать по мочеточникам в мочевой пузырь. Камень из почки может проникнуть и в мочевой пузырь, в таких случаях они, как правило, выходят наружу через мочеиспускательный канал. Но бывает, что камни формируются в самом пузыре. Происходит это на фоне других заболеваний: аденомы, склероза шейки мочевого пузыря, сужения уретры и др.

капливаются шлаки, что, в свою очередь, может привести к летальному исходу.

Лечение и профилактика

В зависимости от того, какие соли преобладают в моче – ураты, оксалаты, фосфаты или смешанные камни, врач определяет, каким должно быть питание и курс лечения больного.

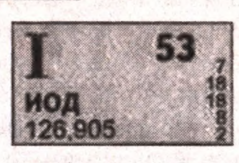
Профилактика и предупреждение рецидива мочекаменной болезни основывается на лечении обменных нарушений. Диетотерапия сводится к

настои или отвары различных трав. Замечательным действием обладает отвар корней петрушки, который способен растворять камни. Кроме того, имеется целый список трав, которые рекомендуется применять при мочекаменной болезни. Это толокнянка (медвежьи ушки), а также лист брусники, полевой хвощ, почки березы, шиповник, спорыш, мята перечная, кукурузные рыльца, пол-пала. Какие сборы трав лучше использовать, подскажет врач.

Т. Герасимов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Йодная составляющая интеллекта



Йоду присвоили скромный, ничем не примечательный номер в таблице Менделеева – 53. А знаете ли вы, что это один из важнейших элементов для сохранения здоровья человека, который к тому же отвечает за активность клеток головного мозга?

Дефицит йода в еде вызывает нарушение работы щитовидной железы, и это обстоятельство влечет за собой снижение иммунитета, раздражительность, нарушение обмена веществ и не лучшим образом сказывается на интеллектуальных способностях человека.

Дело в том, что щитовидная железа вырабатывает гормоны, от которых напрямую зависят обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем, иммунитет. Гормоны щитовидной железы образуются из аминокислоты (тирозина) и йода. При этом человек получает йод только извне: с едой, водой и воздухом.

Особенно опасна нехватка йода для беременных женщин, женщин детородного возраста, детей и подростков. Доказано, что если у мамы в организме недостаток йода, ребенок может родиться с серьезными отклонениями. На этапе внутриутробного развития материнские гормоны контролируют образование наиболее значимых структур головного мозга будущего ребенка. Во втором триместре беременности к процессу подключаются гормоны щитовидной железы плода, которые и после рождения помогают ему расти, отвечая за становление и развитие познавательных функций мозга.

Между тем заболевания, связанные с дефицитом йода, можно предотвратить: тем более что и надо-то нам самую малость – меньше чайной ложки йода за жизнь или 100 – 200 мкг в день.

Наиболее простой и дешевый способ – использовать в пищу йодированную соль. У йодированной соли только один, но существенный недостаток: ее, как и обычную соль, не рекомендуют гипертоникам, людям с заболеваниями почек и т. д.

Лучшими природными источниками йода считаются: грецкие орехи, черноплодная рябина, хурма, морская капуста в любом виде.

А вот чего делать категорически не следует, так это принимать спиртовую йодную настойку или раствор Люголя. Лекарства эти предназначены совсем для других целей, и йода в них столько, что им можно отравиться.

Подготовила Т. Алексеева



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ

В России постановлением правительства было решено создать специальные центры здоровья в каждом регионе: более 500 – в этом году, и около 2 тысяч – в следующем.

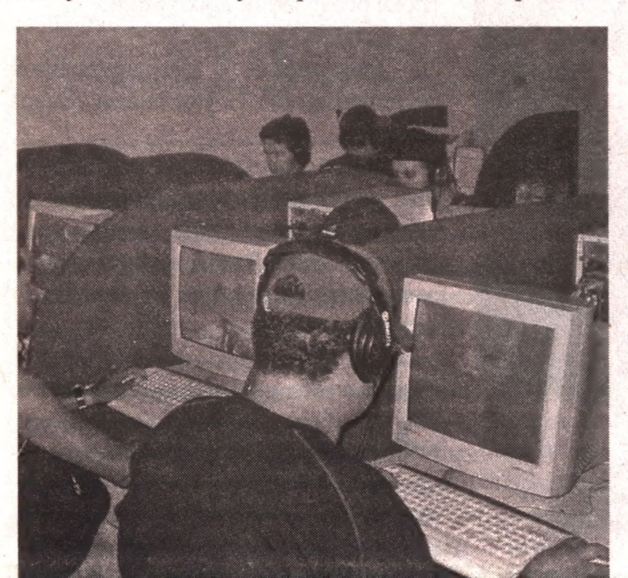
«Важно понимать, что центры здоровья будут рассчитаны на здорового человека и призваны повышать уровень его знаний, информированности и практических навыков по ведению здорового образа жизни», – сказала министр здравоохранения и социального развития РФ Татьяна Голикова.

В центрах можно будет пройти профилактическое обследование, оценить факторы риска различных заболеваний и по результатам исследований получить рекомендации по здоровому образу жизни, а также составить индивидуальную программу оздоровления. Кроме того, в задачи этих учреждений входит борьба с вредными привычками – пьянством и курением.

Источник: vechnayamolodost.ru

УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ ПРИВОДИТ К ПРОБЛЕМАМ СО СНОМ

Игровая зависимость способна навредить режиму сна и общему здоровью детей и подростков,



предостерегают врачи. Замечено, что школьники, увлекающиеся видеоиграми, гораздо меньше спят в выходные дни и чаще испытывают дневную сонливость в будни.

Исследование проводилось среди 137 тинэйджеров. Игроки были классифицированы как обычные или чрезмерные – те, кто проводил более семи часов в неделю за компьютером или игровой приставкой. Медики оценили качество сна и признаки сонливости. Из общей выборки 10,81% участников обследования сообщили о проблемах со сном из-за игр и 12,6% определили себя как психологически зависимые от видеоигр. В то же время, такое развлечение долгосрочно влияло на качество сна и вызывало первичные признаки хронической бессонницы. Терапевты Американской академии медицины сна рекомендуют 9-часовой сон для поддержания нормального здоровья в подростковом возрасте.

Источник: news.gradusnik.ru

СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ ДО БРАКА ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ОТНОШЕНИЯХ ВЛЮБЛЕННЫХ

Специалисты из Университета в американском городе Денвер провели исследование с участием нескольких сотен пар. Наблюдение в течение нескольких лет показало, что те, у кого был опыт совместной жизни до регистрации отношений, впоследствии разводились чаще, чем те, кто начал жить вместе только после свадьбы.

Также удалось выяснить, что наличие совместного опыта проживания до свадьбы приводит к неудовлетворенности семейной жизнью.

Источник: Medlinks.ru

ЛЕКАРСТВА – ПРИЧИНА АВАРИЙ НА ДОРОГАХ

Нежелание подробно ознакомиться с инструкциями медицинских препаратов приводит к совсем неожиданным последствиям.

По данным немецких исследователей из Совета по безопасности движения, лекарства – причина каждой четвертой-пятой аварии. По данным США, гистаминных препаратов становятся причиной 3% аварий на дорогах, что сопоставимо с данными о количестве автомобильных катастроф в результате алкогольного опьянения.

Речь идет о приеме тех лекарств, которые угнетают центральную нервную систему, вызывают вялость и сонливость, нарушают координацию движений (препараты с седативным эффектом). Например, это лекарства против аллергии старого поколения. Коварство этих препаратов в том, что последствия их вечернего приема могут проявиться лишь следующим утром.

Распознать эти препараты просто: если в инструкции сказано, что при приеме препарата наблюдается седативный эффект и поэтому не рекомендуется заниматься деятельностью, требующей концентрации внимания, то это требование обязательно нужно выполнять.

Источник: Mignews.com

ПОСЕЩЕНИЕ СОЛЯРИЯ ПОВЫШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Принятие искусственных солнечных ванн является одной из главных причин возникновения раковых заболеваний. Об этом сообщила британская газета “Гардиан” со ссылкой на исследование Международного агентства по изучению рака /IARC/. “Во многих развитых странах широко распространено, особенно среди молодых девушек, использование приборов, излучающих ультрафиолетовый свет. Сравнительный анализ показал, что при использовании устройств искусственного загара в возрасте до 30 лет риск возникновения меланомы кожи повышается на 75%”, – отмечается в докладе агентства. Таким образом, солярии оказались в первой категории опасных для человека канцерогенных факторов, составив компанию курению, парам асбеста и бензина, газообразному химическому веществу формальдегиду и вирусу Эпштейна-Барра.

Министерство здравоохранения Великобритании, ознакомившись с данными исследования, уже заявило, что намерено пересмотреть свою позицию по от-



по безопасности движения, лекарства – причина каждой четвертой-пятой аварии. По данным США, каждый десятый американский нарушитель совершил аварию вскоре после принятия препарата.

По последним данным украинских исследователей, побочные эффекты от приема некоторых анти-

ознакомившись с данными исследования, уже заявило, что намерено пересмотреть свою позицию по отношению к применению соляриев в косметических целях. Скорее всего, будут введены определенные ограничения на их использование в стране.

Источник: Ami-tass.ru

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

БЫТОВАЯ ХИМИЯ НЕБЕЗОПАСНА!

Нередко случается так, что появляющиеся на рынке бытовые товары для ухода за домом вместо того, чтобы улучшать нашу жизнь, приносят только вред. Такие вещи как мебель, ковролин, чистящие средства, краска, одежда и многое другое могут пагубно влиять на наше здоровье. Многие специалисты давно утверждают, что предметы быта находятся на втором месте по загрязнению окружающей среды и здоровья человека.

Бытовая химия является абсолютным лидером среди основных бытовых аллергенов. Она может вызвать надсадный кашель и раздражение кожи у любого человека, не только у аллергика. Если вы столкнулись с подобной реакцией бытовой химии на организм, подходить к выбору средств нужно с особой тщательностью.

Ниже приведены простые рецепты, которые помогут вам сделать ваш дом более здоровым и безопасным.



Чем можно заменить вредную бытовую химию?

- Сок лимона удаляет ржавчину и пятна с одежды, фарфора и алюминия, используется при мытье окон.
- Уксус удаляет пятна, дезинфицирует, очищает плитку, кафель, удаляет накипь.
- Бура препятствует образованию плесени, используется как чистящее средство.
- Теплый мыльный раствор – универсальное моющее средство. Добавьте туда пищевую соду – и в вашем распоряжении хорошее средство для мытья посуды, не содержащее абразивов и вредных химических веществ. Оно хорошо моет линолеум и пластик. Добавив к мыльному раствору нашатырный спирт, можно получить отличное средство для мытья крашеного пола, дверей, оконных рам и других окрашенных масляной краской поверхностей.
- Средство для чистки ковров: смешайте соду с минеральной водой до образования пасты, нанесите на ковер, а потом просто его пропылесосьте.
- Для чистки стекла рекомендуем развести две столовые ложки белого уксуса в одном стакане воды. Полученный состав налейте в бутылку с распылителем. Чтобы устранить подтеки, можно использовать только уксус.
- При чистке засорившихся труб применяются все те же сода и уксус. Засыпьте в трубу полстакана пищевой соды. Добавьте полстакана уксуса и закройте пробкой. Пусть постоит минут 20, а затем налейте в трубу кипяток.
- Для уборки налета плесени и грибка в ваннах и на плитке используйте чистый уксус. С помощью губки с уксусом протрите ванну, затем посыпьте содой, после чего протрите влажной губкой и смойте водой. Чтобы на плитке не образовывалась мыльная пленка, нужно каждый раз после душа вытирать стены насухо.
- Унитаз будет всегда в порядке, если регулярно делать такую обработку: соду насыпьте прямо в унитаз, затем добавьте немного уксуса и потрите щеткой.

А. Смирнов

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

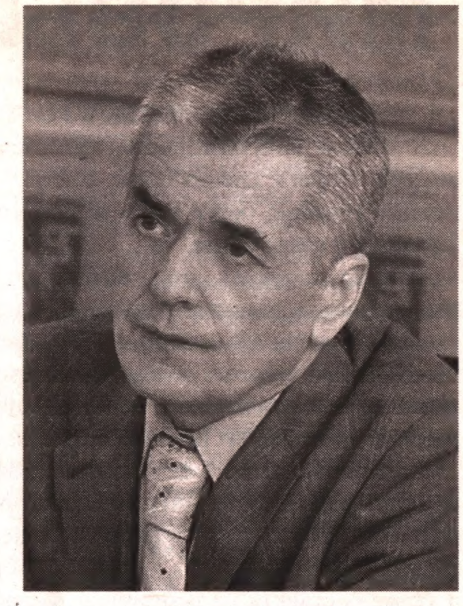
Биодобавки – это не лекарство

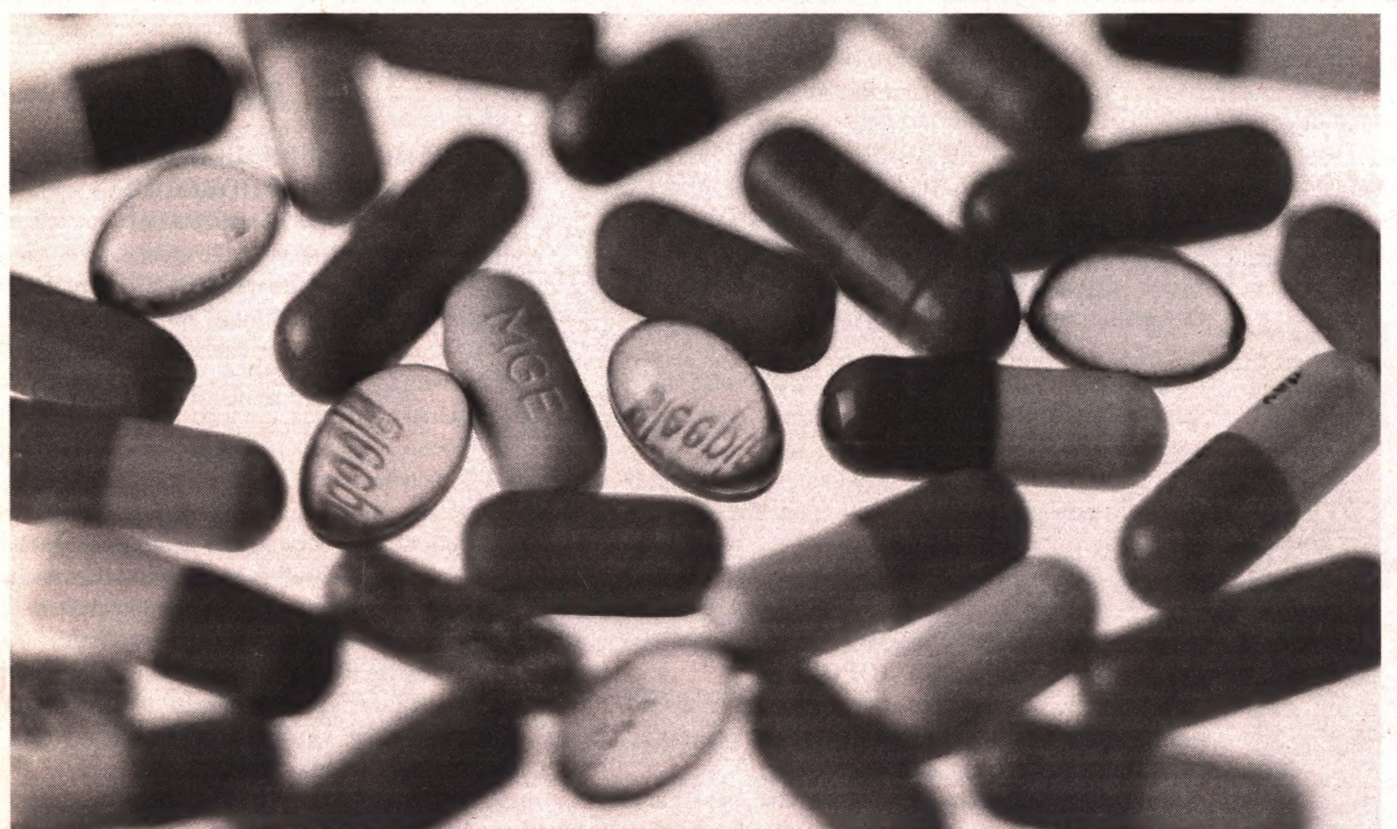
Одна из сотрудниц редакции, придя утром на работу, не скрывала своего огорчения: ее мама услышала по радио рекламу лекарства. Когда она позвонила по указанному номеру, с ней любезно побеседовала специалист компании, поставила по телефону диагноз и порекомендовала срочно приобрести чудодейственный препарат, который с учетом 50% скидки обошелся бы пенсионерке в 14800 рублей. Навести справки было не сложно: чудо-лекарство оказалось биоактивной добавкой (БАД).

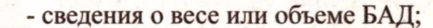
Описанная ситуация типична. Агрессивный маркетинг, недостоверная информация, ни на чем не основанные обещания скорого выздоровления, многократно завышенная цена, ставка в распространении на доверчивость пожилых людей – со всеми этими негативными явлениями, увы, нередко приходится встречаться людям при знакомстве с биоактивными добавками. Так что же такое БАД? Панацея от всех болезней или пустышка?

“Среди обследованных в 2008 г. организаций, занятых производством БАД, нарушения санитарно-эпидемиологических требований были выявлены на 39 из 87, что составило 44,7%”.

Главный государственный санитарный врач Г. Г. Онищенко







- сведения о весе или объеме БАД;
- сведения о противопоказаниях для применения при отдельных видах заболеваний;
- указание, что БАД не является лекарством;
- дата изготовления, гарантийный срок годности или дата конечного срока реализации продукции;
- условия хранения;
- информация о государственной регистрации БАД с указанием номера и даты;
- место нахождения, наименование изготовителя (продавца), место нахождения и телефон организации, уполномоченной изготовителем (продавцом) на принятие претензий от потребителей.

Заметьте, в правилах сказано, что БАД не являются лекарством, следовательно, они никогда не должны ставиться в основу лечения. Лечить болезни они не могут, и не стоит верить рекламе, которая утверждает обратное. Кроме того, Глав-

Напомним, что биоактивными ... в сфере защиты прав потребителей ... нию заведомо ложную информацию о

Напомним, что биоактивными добавками являются, например, хорошо известные всем кальцид и рыбий жир. Эти старейшие представители семейства БАД продаются в аптеках и, в отличие от своих современных собратьев, стоят копейки. Многие наслышаны, что при разумном использовании они могут оказать положительное воздействие на организм при определенных заболеваниях. Но никто не ожидает от них мощного лечебного эффекта: поможет – хорошо, не поможет – не беда.

Совсем другое отношение к биодобавкам сложилось в последнее время. 16 августа 2009 г. вступило в силу постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Г. Г. Онищенко «О надзоре за биологически активными добавками к пище (БАД)». В нем обозначены проблемы, с которыми сталкивается современный рынок БАД. Цитируем указанный выше документ: «На потребительском рынке Российской Федерации находится в обороте более 7500 БАД. ... Среди обследованных в 2008 г. организаций, занятых производством БАД, нарушения санитарно-эпидемиологических требований были выявлены на 39 из 87, что составило 44,7%...

Отмечаются случаи отсутствия на этикетке ингредиентного состава БАД, сведений о биологически активных веществах, источником которых является БАД к пище, противопоказаний к применению БАД, информации о том, что БАД не является лекарством.

В Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека поступают многочисленные обращения граждан Российской Федерации с жалобами на недобросовестную практику распространения БАД, имеющую очевидные признаки мошенничества. Указанное, в частности, выражается в доведении до потребителей заведомо ложной информации о различных несуществующих клиниках, медицинских центрах и других недостоверных сведений, вводящих их в заблуждение. При этом у потребителей формируется устойчивое недоверие и явно негативное отношение к БАД, даже несмотря на то, что в жалобах граждан в подавляющем большинстве случаев фигурируют находящиеся в законном обороте и прошедшие процедуру государственной регистрации пищевые продукты данной группы.

Так как в качестве обманутых приобретателей БАД чаще всего фигурируют люди преклонного возраста, в том числе инвалиды, склонные легко поддаваться настойчивым уговорам, то подобного рода обращения свидетельствуют о целенаправленных и явно умышленных противоправных действиях в отношении граждан-заявителей со стороны лиц, идентификация которых в некоторых случаях осложнена использованием фиктивных имен и адресов, оценка которым должна быть дана правоохранительными органами…

Отмечаются многочисленные факты несоблюдения рекламного законодательства. Ряд хозяйствующих субъектов, используя средства массовой информации, представляют населению заведомо ложную информацию о потребительских свойствах БАД, указывая область применения, не соответствующую записи в свидетельстве о государственной регистрации».

Вторая часть документа направлена на наведение порядка во всем, что касается производства, реализации и рекламы БАД.

Еще в 2003 году были введены в действие «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», которые определяют, что розничная торговля БАД осуществляется только через аптечные учреждения, специализированные магазины по продаже диетических продуктов и продовольственные магазины (СанПиН 2.3.2.1290-03, п. 7.4.1). Это означает, что с того времени по сегодняшний день продажа БАД любыми дистанционными способами (по телефону или через Интернет), а также деятельность всех видов дистрибьюторов (сетевая торговля, продажа с рук на дому, в кабинете врача, по месту работы и учебы, на транспорте, на улице и в других местах) является незаконной. Постановление Г. Г. Онищенко строго предписывает соблюдать принятые ранее правила.

При покупке биодобавок в аптеках Роспотребнадзор рекомендует покупателям внимательно изучать упаковку. Какую информацию она должна содержать?

- товарный знак изготовителя;
- состав БАД с указанием ингредиентного состава в весовом или процентном выражении;
- сведения об основных потребительских свойствах БАД;

Лечить болезни они не могут, и не стоит верить рекламе, которая утверждает обратное. Кроме того, Главный санитарный врач постановил «не допускать в названиях БАД терминов, а на упаковке рисунков, вводящих потребителя в заблуждение и указывающих на предполагаемую эффективность БАД». И главное – руководителям здравоохранения субъектов Российской Федерации предписано запретить врачам назначать биодобавки в качестве средств, оказывающих лечебный эффект.

Итак, все точки над «i» расставлены. БАД – это не лекарства, а добавки к нашему пищевому рациону, которые используются для оптимизации обмена веществ, улучшения состояния органов и снижения риска заболеваний. Они могут оказывать общеукрепляющий, мягкий мочегонный, тонизирующий, успокаивающий и иные эффекты, подобно тому, как действуют различные пищевые продукты. И каждый человек в праве сделать собственный выбор: купить мед или капсулы с продуктами пчеловодства, добавить в свое меню фрукты или их заменители в виде таблеток и сиропов. В любом случае биодобавка не заменит по свойствам качественную натуральную пищу, в которой все полезное для здоровья вложено Самим Творцом. И главное – чтобы индустрия биодобавок не превращалась в очередную религию, предлагающую доверчивым покупателям быстрое выздоровление без усилий, без консультации врачей, без соблюдения здорового образа жизни и без оздоровления духа.

Наталья Воронина

«Вера твоя спасла тебя!»

Вера больного в исцеление – это одно из условий его выздоровления, – об этом свидетельствуют не только человеческий опыт, но и серьезные исследования ученых. О спасительном действии веры написано немало современных книг. Вместе с тем, Евангельские истории о Сыне Божьем Иисусе Христе, явившемся в мир 2000 лет назад, продолжают обладать духовной силой и давать надежду нынешним поколениям.

В пятой главе Евангелия от Марка повествуется о бедной женщине, которая страдала кровотечением двенадцать лет. Она обращалась ко многим врачам, потратила на лечение немалые средства, но пришла еще в худшее состояние. Врачи объявили, что ее болезнь неизлечима, и никто не мог ей помочь.

Надежда ожила, когда она услышала, что Иисус Христос совершает исцеления чудесным способом. Женщина была уверена: если ей удастся только подойти к Нему, она исцелится.

Страдая и изнемогая, она пришла на берег моря, где Он учил, и пыталась протиснуться к нему сквозь толпу, но все было напрасно. Иисуса Христа всегда окружало большое скопление людей. Она уже пришла в отчаяние, как вдруг увидела, что Спаситель направился куда-то со своими учениками и оказался недалеко от того места, где она стояла.

Вот она – благоприятная возможность! Женщина устремилась вперед, твердя: *«Если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею» (Марка 5:28).*

Когда Иисус Христос проходил мимо, она успела коснуться только края Его одежды. И вот чудо, она почувствовала, что исцелилась. *«И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни» (Марка 5:29).* В этом единственном прикосновении сосредоточилась вся ее вера, и сразу ее немощь сменилась бодростью и совершенным здоровьем. Радостная и переполненная благодарностью, она попыталась выбраться из толпы, но неожиданно Иисус Христос остановился. Он спросил: *«Кто прикоснулся к Моей одежде?»* Ученики застыли в недоумении: *«Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: кто прикоснулся ко Мне?» (Марка 5:30).*

Но Учитель продолжал искать глазами ту, единственное движение которой привело в действие исцеляющую силу Божью. Спаситель мог отличить прикосновение с верой от случайных толчков толпы.

Видя, что скрываться бесполезно, женщина вышла вперед и бросилась к ногам Иисуса. Со слезами благодарности она рассказала о своей болезни и чудесном исцелении. Он сказал ей: *«Дщерь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей» (Марка 5:34).*

Вера в Иисуса Христа не имеет ничего общего с самовнушением или суеверием. Это вера в реальную Личность, обладающую силой исцелять – в Живого Бога, однажды пославшего в мир Своего Сына для спасения людей. Библия говорит, что каждый человек может прийти к Христу, поверив в Него, и эта вера становится залогом исцеления души и тела. Спасительная вера – это союз, заключенный человеком с Богом.

Подготовила А. Яковлева

«Помилуй меня, Господи, ибо я немощен; исцели меня, Господи, ибо кости мои потрясены; и душа моя сильно потрясена; Ты же, Господи, доколе? Обратись, Господи, избавь душу мою, спаси меня ради милости Твоей, ибо в смерти нет памятования о Тебе: во гробе кто будет славить Тебя? Утомлен я воздыханиями моими: каждую ночь омываю ложе мое, слезами моими омочаю постель мою. Иссохло от печали око мое, обветшало от всех врагов моих. Удалитесь от меня все, делающие беззаконие, ибо услышал Господь голос плача моего. Услышал Господь моление мое; Господь примет молитву мою»

(Библия, Псалом 6:3-11).

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

При рождении человека, по случаю праздников, юбилеев, памятных событий, в день свадьбы – на протяжении всей жизни от рождения до смерти мы желаем друг другу счастья. Мы хотим быть счастливыми. А что это такое – счастье: деньги, здоровье, удача, хорошая семья, спокойствие?

Над вопросом «Что же такое счастье?» думают многие годы ученые и философы, считающие, что счастье зависит от таких составляющих, как: принятие себя, позитивные отноше-

сейчас светит солнце, значит мой сын, торгующий зонтиками от дождя, не смог продать ни одного зонта, и он в убытке, а вчера шел дождь, и второй мой сын, делающий зонтики от солнца, не принес домой ни рубля». «Милая женщина, – сказал прохожий, – сегодня светит солнце, и ты радуйся тому, что твой сын, делающий зонтики от солнца имеет успех, а если завтра пойдёт дождь – радуйся тому, что у второго сына будет прибыль. Ты можешь каждый день быть радостной и счастливой»...

1984 году: «Подавляющее большинство жизнерадостных, довольных людей, опрошенных мной, испытало за свою жизнь душевные муки, горькие разочарования и поражения, поразительно схожие с теми же переживаниями, которые обременяли моих пациентов … Все счастливые люди, которых я опрашивал, решили не быть жертвами обстоятельств, а быть счастливыми… Чаще всего решение принималось вслед за тяжелым эмоциональным или физическим надломом в их жиз-

вы живы – надейтесь. Однако одной пассивной надежды на лучшее недостаточно. Нет предела совершенству. Мыслите логически и рационально и совершенствуйте себя, свое окружение, свою жизнь. И не давайте захлестнуть себя эмоциям – это путь в никуда, вернее, в невроз и деструкцию личности» (Мир Кубани, № 4 (164) 2006).

Ну, как тут не вспомнить молитву Оптинских старцев: *«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесёт мне настоя-*

философы, считающие, что счастье зависит от таких составляющих, как: принятие себя, позитивные отношения с другими, независимость, наличие цели в жизни, личностный рост, удовлетворение потребностей, позитивное мышление, контроль над обстоятельствами.

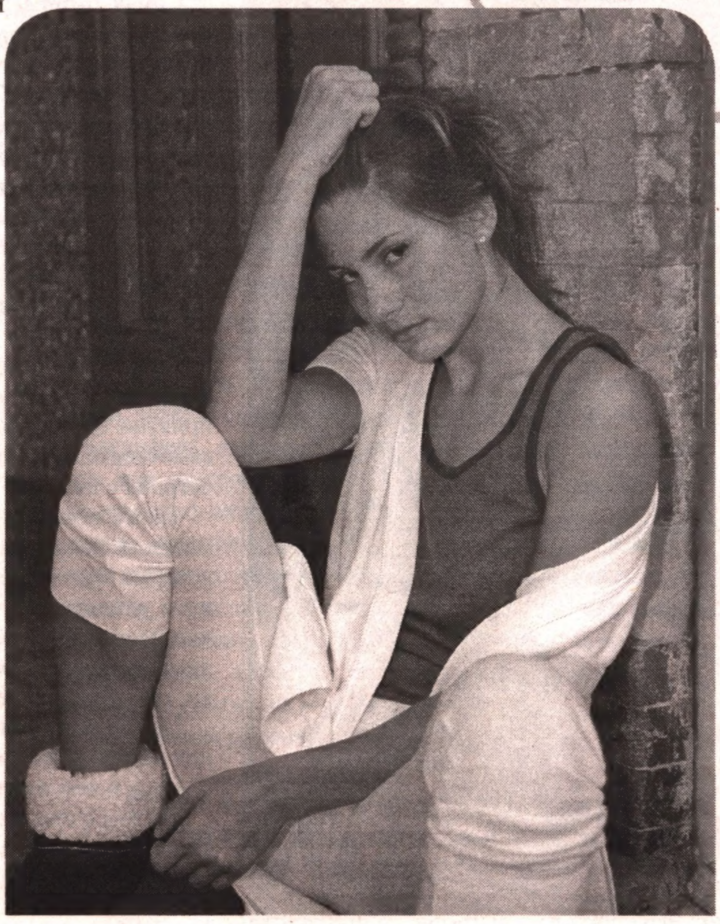
Зависит ли счастливое состояние от обстоятельств? Скорее всего да, потому что, если нам сопутствует во всем успех и удача, мы считаем себя счастливыми. А вот если все наоборот – мы испытываем стресс: беспокоимся, нервничаем и даже заболеваем. Впрочем, эффективным способом борьбы со стрессом является не только умение контролировать обстоятельства, но и создавать к ним позитивное отношение.

У одной женщины было два сына. Один делал зонтики от дождя, а другой – от солнца. Если светило солнце – сын, делающий зонтики от дождя, не мог продать ни одного зонта, и это значило, что его семья оставалась в этот день без прибыли. А если шел дождь – такая же участь постигала сына, делающего зонтики от солнца. И так как каждый день либо светило солнце, либо шел дождь – женщина целыми днями оплакивала несчастье, которое постигало то одного, то другого сына. Однажды около нее остановился прохожий. «Женщина, какое у тебя горе, что ты целыми днями только и делаешь, что плачешь?» «Да как же мне не плакать, милый человек, – отвечала женщина, – радуйся тому, что у второго сына будет прибыль. Ты можешь каждый день быть радостной и счастливой».

Разве изменились обстоятельства? Нет. Женщина смогла поменять к ним свое отношение. Как и раньше, то светило солнце, то шел дождь, но, изменив отношение к обстоятельствам и найдя причину для радости, женщина перестала оплакивать неудачи.

Можно ли быть счастливым?

Удивительное открытие сделал доктор Гринвильд в



Чаще всего решение принималось вслед за тяжелым эмоциональным или физическим надломом в их жизни, после едва не приведшей к смерти катастрофы, мучительного развода и т. п … Именно такие обстоятельства многие удрученные люди называют причиной своего уныния … Но почему же кто-то все же не впадает в уныние? Вновь и вновь я приходил к выводу, что они воспользовались сложившимися обстоятельствами, чтобы пересмотреть свой взгляд на окружающий мир … Затем они сознательно или бессознательно принимали решение, что лично сами несут ответственность за свое счастье!»

Стоит прислушаться к совету опытных людей: «Помните о том, что в жизни нет ничего непоправимого. Пока

Оптинских старцев: *«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесёт мне настоящий день, дай мне всецело предаться воле Твоей святой.*

На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля твоя!

Во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами!

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой!

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не огорчая, никого не смущая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение его!

Руководи моею волей и научи меня молиться, верить, любить, терпеть и прощать!».

Бог обязательно ответит и даст счастье при любых обстоятельствах. Он не обещал избавлять нас от проблем, но обещал всегда быть рядом. В Библии 365 раз встречается фраза «НЕ БОЙСЯ» – по одному разу на каждый день, потому что Наш Небесный Отец хочет, чтобы мы были счастливы не только в Вечности, на Небе, но и живя здесь на этой земле. *«О, если бы ты внимал заповедям Моим! Тогда мир твой был бы как река»,* – говорит нам Бог через пророка Исаию (Исаии 48:18).

В книге «Правила счастливой жизни» христианская писательница Елена Уайт пишет: «Каждый человек счастлив настолько, насколько он себе позволяет». Позвольте себе быть счастливыми и будьте счастливы!

Людмила Верлан

Алкоголь и организм человека

К алкоголю слишком часто относятся недостаточно серьезно. Существует даже мнение, что от алкоголя может быть какая-то польза. Давайте посмотрим, действительно ли он приносит пользу или же он абсолютно вреден для здоровья.

В какой бы красивой упаковке он ни был, и как бы привлекательно ни звучала марка вина, алкоголь – это протоплазматический яд.

Каждая клетка тела, где бы она ни находилась – в мозге, в печени, в мышцах или коже – состоит из вещества, называемого протоплазмой. Так как алкоголь не нуждается в переваривании, он всасывается из желудка и кишечника непосредственно в кровь. И в течение минуты все клетки организма успевают «отведать» этого токсина. Хотя он может быть в очень низких концентрациях, в любом случае он оказывает воздействие на каждую клетку нашего организма.

Сначала человек испытывает легкое возбуждение – это первая реакция на воздействие алкогольного напитка. В это время по сигналу тревоги в действие включаются средства защиты организма. Белые кровяные клетки, гистиоциты, красные кровяные клетки и другие жертвуют собой при отторжении пораженных или мертвых клеток. Общее число защитных клеток в организме временно снижается.

Всякий раз, когда человек делает несколько глотков спиртного, он наносит удары по головному мозгу. Группа учёных, руководимая доктором Мелвином Найсли – профессором анатомии Медицинского университета в Чарльстоне, штат Южная Каролина, – обнаружила, что употребление алкоголя наносит вред эритроцитам, красным кровяным клеткам. Они начинают склеиваться между собой, образуя плотные колонии клеток. В результате этого кислород не может в достаточном количестве поступать к нервным



минут погибают. Клетки мозга, в отличие от всех остальных клеток, не восстанавливаются! Поражение, наносимое головному мозгу гибелью его клеток, – процесс необратимый.

«Существует единственный путь, надежно предохраняющий от вредного воздействия алкоголя, – заявляет доктор Найсли, – это хладнокровно отказаться от него».

В первую очередь, поражаются те участки мозга, которые ответственны за личностные качества и особенности характера человека. «Тормоза» ослабляются, а это сказывается на моральном облике человека

динация движений. Но человек чувствует себя очень уверенным и способным сделать все, что угодно. Если в таком состоянии он садится за руль автомобиля, то тотчас же становится потенциальным убийцей.

Только ли мозг страдает от выпитой рюмки? Клетки печени начинают бешеную гонку, чтобы освободиться от токсина, пытаясь разрушить и обезвредить его. Это одна из причин того, что у пьющих людей печень быстро изнашивается.

Глоточек в лечебных целях

Долгое время некоторые врачи считали, что алкоголь расширяет сосуды

ет вероятность сердечного приступа. Последние исследования показали, что на самом деле все наоборот. Одна или две рюмки вызывают спазм коронарных артерий, снижая снабжение сердца кислородом и создавая предпосылки для развития инфаркта миокарда. Для человека с суженными коронарными артериями обильная еда плюс алкоголь могут стать смертельным ядом.

Доктор Уильям Б. Терун пишет в своей книге «Безопасный путь к спиртному»: «Алкоголь является малоэффективным лечебным средством во всех отношениях. Научного обоснования его использования в медицине не имеется. Ему приписывают медицинские достоинства, которыми он не обладает. Алкоголь не помогает сердцу, не предотвращает коронарной недостаточности и не придает сил. Он мало стимулирует аппетит, мешает пищеварению, а в качестве средства, противодействующего усталости, он просто «подхлёстывает усталую лошадь».

Алкоголь как продукт питания

Люди, которые регулярно потребляют алкоголь, перестают правильно питаться. И вот почему. Во-первых, из-за алкоголя притупляется или перестает действовать естественный механизм голода. Во-вторых, алкоголь является концентрированным источником «пустых» калорий. Каждый грамм алкоголя несет с собой несколько калорий. Но ни одна из них не имеет пищевой ценности. Даже в бочке алкоголя нет витаминов, очень мало минеральных веществ, нет белка, нет жиров и нет углеводов. Для больных алкоголизмом является нормой недостаток в организме белка и многих витаминов.

Спиртной напиток... Польза сомнительна, риск – велик. Зачем испытывать судьбу? Почему не избрать путь к ясному уму и физическому здоровью? Имеется только единственно верный и надежный путь избежать последствий от

плотные колонии клеток. В результате этого кислород не может в достаточном количестве поступать к нервным клеткам. Если лишить эти клетки кислорода более чем на 3 минуты, они серьезно повреждаются, а через 15 – 20

ти характера человека. «Тормоза» ослабляются, а это сказывается на моральном облике человека.

Двигательные центры головного мозга также поражаются. Рефлексы становятся вялыми, нарушается коор-

Глоточек в лечебных целях

Долгое время некоторые врачи считали, что алкоголь расширяет сосуды, которые снабжают сердце кровью. Полагали, что стакан вина, улучшая снабжение сердца кислородом, снижа-

му уму и физическому здоровью? Имеется только единственно верный и надежный путь избежать последствий от употребления алкогольных напитков – это полностью отказаться от них.

Светлана Шисловская

МАМИНА ШКОЛА

Мамин дневник



«А что это? И зачем он мне нужен?», – спросите вы.

Мамин дневник – вещь очень полезная. Вы может начать вести его еще во время беременности и продолжать его заполнение после родов. В последующем он может стать вашим помощником на долгие годы.

Во-первых, в дневник можно записывать вопросы, которые вы хотите задать наблюдающему вас гинекологу. Запишите и обязательно задайте их ему во время следующей консультации. Кстати, лучше кратко записать и данные доктором рекомендации.

Во-вторых, в «мамин дневник» можно записывать все свои мысли и переживания по поводу беременности, записать в него, какие бы черты характера вы хотели видеть у своего ребенка. Вы также можете отражать свои духовные искания во взаимосвязи с наступающим событием. Через несколько лет, просматривая свой дневник, вы проверите, какими из желаемых качеств будет в реальности обладать ваш ребенок.

В «маминoм дневнике» вы можете записывать полезные телефоны, время работы учреждений, составить список вещей, необходимых для роддома, список приданного для малыша.

И, конечно, куда же, как не в «мамин дневник» стоит записать впечатления от родов и первой встречи с малышом, вашу искреннюю благодарность Богу, чтобы не забыть впоследствии даже мельчайшие детали одного из самых важных событий в жизни женщины.

Потом в дневник можно будет записывать первые достижения вашего драгоценного крохи – вес и рост малыша, их динамику (в месяц, в два, в три и т.д.), сколько раз в день ест, какие у него любимые блюда, когда спит, когда первый раз засмеялся, когда появился первый зуб и когда подоспели остальные зубы. Пусть ваш личный «мамин дневник» станет вашим добрым помощником, а также верным спутником – записывайте в него смешные случаи, первые подвиги ребенка – когда сел, встал, начал ходить, рисовать, когда принялся есть самостоятельно, что вдруг начал петь, когда взялся рассказывать стихи и многое-многое другое.

Самая интересная часть такого дневника – это веселые «говорилки». Пусть дневник будет с вами рядом всегда – обязательно записывайте то, что говорят ваши дети. Это может быть первая молитва. Совсем маленькие смешно искажают слова или придумывают свои. Детки постарше строят забавные фразы, сочиняют сказки или стихи.

Но все приятные открытия у вас еще впереди. А сейчас вы можете сделать прекрасный подарок своему будущему малышу – написать ему первое письмо, пока он еще не родился. Расскажите малышу, как вы его любите и ждете встречи с ним. Кстати, такое же письмо может в вашем дневнике написать и папа малыша. Ребенку будет вдвойне приятно сначала послушать, а потом и прочитать самостоятельно, что папа тоже с нетерпением ждал встречи с ним.

Также в ваш дневник могут войти папины или мамины сказки для вашего малыша, персонажами которых будут члены вашей семьи (не поленитесь, и вы увидите, что такие сказки будут настоящими «хитами» для вашего крохи). Ваш малыш не раз будет просить вас прочитать полюбившиеся ему сказки, сочиненные родителями.

После рождения ребенка используйте дневник для записи рекомендаций педиатра.

Ну, а в чем же еще ценность такого дневника?

Он вам очень пригодится, когда вы решите завести второго ребенка! И тогда продолжать этот же или завести новый «мамин дневник» – уже решать вам.

Элла Егорова

Неизвестные качества известной ДЫНИ

Обычно в дыне видят всего лишь лакомство. И мало кто знает, что дыня – лечебный продукт.

Знаете ли вы о том, что дыню именуют еще и солнечной ягодой? Этот плод с успехом используется в медицине при лечении некоторых заболеваний, применяется в косметологии и способствует похудению.

Дыня усиливает действие антибиотиков и, в то же время, снижает их токсичность. Это, пожалуй, ее самое уникальное качество. Поэтому в период лечения антибиотиками дыню есть особенно полезно.

Кстати, сама дыня может использоваться как лечебное средство при инфекционных заболеваниях или болезни печени.

Дыня богата минеральными веществами и витаминами. Такого важного элемента, как железо, содержится в ней в семнадцать раз больше, чем в молоке, в два раза, чем в курятине, и в три раза, чем в рыбе. Фолиевая кислота, содержа-

го и глистогонного средства.

Очищению кишечника способствует растительная клетчатка, которой так богата дынная мякоть. Дынный сок с успехом используется при геморрое и запорах. Для этого достаточно его принимать по половине стакана в течение одного-двух дней, и работа кишечника нормализуется.

В качестве мочегонного средства воспользуйтесь дынными семечками, которые предварительно следует настоять в воде.

Если дынными корочками протирать лицо, то это будет способствовать отшелушиванию отмерших клеток кожи. Полисахариды помогут справиться с частичками грязи, а сапонины, в свою очередь, очистят поры, так как представляют собой естественные мылящиеся вещества.

Картофель

Нежный да рассыпчатый, в облаке душистого пара, картофель – частый гость на нашем столе. Чувством сытости и умиротворения после еды мы обязаны долговременному источнику углеводов – крахмалу, а легкостью в теле – мочегонному действию, которое оказывает этот корнеплод.

В картошке много калия и мало натрия: именно такое соотношение элементов активизирует работу почек и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Особенно полезен для сердца запеченный или отваренный в кожуре овощ: благодаря такой обработке в нем сохраняется больше калия и витамина С.

Содержащиеся в клубнях белки укрепляют мышцы, служа им строительным материалом, а целебная аскорбинка придает заряд бодрости и поддерживает защитные силы. В картошке ее, конечно, меньше, чем в лимоне, апельсине или смородине, но поскольку блюда из картофеля зимой мы едим чаще, чем цитрусовые и ягоды, то и суточную потребность в витамине С во многом удовлетворяем за счет этого овоща.

Один недостаток: при хранении картофеля содержание витамина С в нем постепенно снижается. А когда вы готовите пюре, запеканку, зразы, потери доходят до 80 – 90%.

Если вы съедаете суточную норму вареного картофеля – 300 грамм в день – то полностью обеспечиваете свой организм углеводами, калием и фосфором. В 100 граммах клубней молодого

до пюреобразного состояния картофель обладают высокими ощелачивающими свойствами – это прекрасное восстановительное средство при выходе из голодания. Картофельный отвар полезен и тем, кто страдает артритом. Его пьют утром натощак, днем и перед сном. При таком лечении рекомендуется съедать в день одну-две сырые картофелины, натертые на мелкой терке с кожурой.

Молодая картошка, как и все свежие овощи, богата биофлавоноидами. Это сильнейшие антиоксиданты. Они продлевают нам молодость и здоровье, препятствуют развитию опухолей, защищают сосуды и укрепляют стенки клеток.

Соком сырого картофеля полощут рот при фарингитах, ларингитах. Благодаря целебным свойствам сока отступает пародонтоз (следует полоскать рот при воспаленных деснах 2 - 3 раза в день). Полезно пить картофельный сок во время головных болей, потому что он содержит ацетилхолин. Картофельный сок хорошо помогает при изжоге, тошноте, запорах. Это эффективное средство для заживления язв желудка и 12-ти перстной кишки, снижения кислотности желудка, лечения гастритов.

больше, чем в молоке, в два раза, чем в курятине, и в три раза, чем в рыбе. Фолиевая кислота, содержащаяся в дыне, принимает активное участие в процессах кровообразования, а на сердечно-сосудистую систему позитивно влияют соли калия. Аскорбиновая кислота и каротин дыни повышают иммунитет, способствуют укреплению зрения. Кремний позволяет беречь здоровье кожи, волос и нервов.

Еще с древних времен эти целительные свойства солнечной ягоды были отмечены вниманием народных лекарей, они советовали употреблять ее мякоть при желудочных недугах, туберкулезе, ревматизме, подагре, цинге, в качестве противовоспалительного, противокашлево- очистят поры, так как представляют собой естественные мылящиеся вещества.

У дыни есть еще одно удивительное свойство: она способна поддерживать стареющий организм. Поэтому всем, кому за 40, рекомендуется кушать дыню как можно чаще. Впрочем, ее можно и нужно назначать как лекарство не только для стариков, но и для истощенного организма любого возраста. После сильных нервных потрясений, тяжелой работы или затяжных болезней подорванные силы быстро восстанавливаются с помощью дыни.

Так что солнечная ягода не только радует нас приятным вкусом, но и помогает избавиться от множества проблем со здоровьем.

фором. В 100 граммах клубней молодого картофеля содержится до 20 мг витамина С. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую желудка и кишечника, вареный картофель можно есть даже в период обострения гастрита и язвы. Картофельный крахмал снижает содержание холестерина в печени и сыворотке крови, то есть обладает антисклеротическими свойствами.

Лекарство без аптеки

Картофельный отвар, а также сильно разваренный и размятый

Выбор картофеля

Клубни должны быть твердыми, ровными, однородно окрашенными. Зеленый "бочок" означает, что продукт хранился на свету. В этой зелени содержится ядовитое вещество – соланин, поэтому ее обязательно нужно срезать. По этой же причине нужно удалить все "глазки". Картофель с желтой кожурой дольше хранится. Он хорош как самостоятельное блюдо или гарнир. Из картофеля с темной кожурой хорошо варить суп.

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ



КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РИСА

Состав: картофель – 6 шт., рис – 0,5 стакана, лук репчатый – 2 головки, морковь – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень, соль по вкусу.

Картофель отварить, очистить, размять или пропустить через мясорубку или крупную терку. Рис отварить. Лук и морковь прогреть на сухой сковороде, в конце добавить масло, соединить с картофелем и рисом, посолить, добавить зелень. Вымесить однородную массу. Сформировать котлеты, выложить на смазанный противень и запечь в духовке до образования румяной корочки.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Состав: картофель – 10 шт.; яйцо – 2 шт.; масло растительное – 4 ст. ложки; сметана – 3 ст. ложки.

Очищенный картофель варить до готовности в подсоленной воде. Воду слить, картофель подсушить и растолочь горячим, добавить сырые яйца и перемешать. На смоченную водой салфетку (полотенце) выложить картофельную массу прямоугольником толщиной 2 – 2,5 см. На середину, вдоль прямоугольника, положить фарш (грибной, овощной). Края соединить, придать форму батона и перевернуть швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность смазать сметаной и запекать до румяной, сухой корочки. При подаче рулет нарезают на порции и подают со сметаной или томатным соусом.

СОЧНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ТВОРОГОМ

Состав: картофель – 10 шт., яйцо – 1 – 2 шт., мука – 4 ст. ложки, соль. *Фарш:* творог – 1,5 стакана, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить яйцо, муку, соль, все перемешать. Творог растереть с яйцом, посолить. Из картофельной массы сформировать лепешки, положить фарш из творога, края соединить, обвалять в муке и испечь. Подать горячими, полив маслом или сметаной.

ДРАННИКИ

Состав: картофель – 10 шт., яйцо – 2 шт., мука – 1 стакан, соль по вкусу.

Картофель промыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, отжать; добавить яйцо, намного муки, перемешать. Выкладывать ложкой на хорошо разогретую, смазанную маслом сковороду. Подавать со сметаной.

Комплекс упражнений для позвоночника

Позвоночник – это наш остов, стержень, в котором, как на перекрестке сошлись и переплелись нервы, сосуды, мышцы. Все знают, что для поддержания позвоночника в работоспособном нормальном состоянии надо ежедневно предоставлять ему достаточное количество движения и нагрузки. Предлагаем следующий комплекс упражнений для позвоночника:

Разогревание. Разогрейте руками, где достаете, все мышцы спины и места их прикрепления к позвоночнику. Затем возьмите теннисный мячик и прокатайте его спиной по стене.

"Трясогузка". Это упражнение в буквальном смысле предназначено для того, чтобы растрясти позвонки, мышцы, суставы. Слегка подпрыгивая, потрясите торсом так, как будто вы хотите нанизать свои позвонки один на другой по струночке.

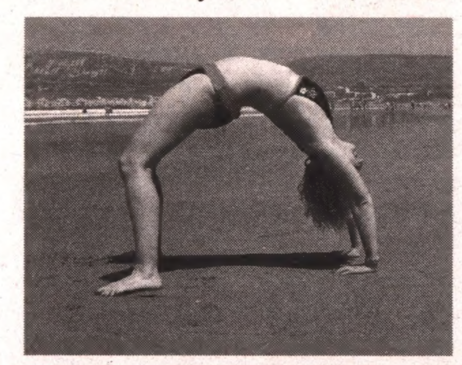
Шар на игле. Представьте, что ваша голова – шар, а позвоночник – игла. Найдите положение, в котором "шар на игле" будет держаться свободно, ничем иным не фиксируемый. Все мышцы плечевого пояса, шеи, спины должны быть абсолютно расслаблены.

Круги внутри шара. Вытяните руки правую вперед, левую назад и начинайте круговые вращения так, как будто вы ладонями движетесь по внутренней стороне шара, в котором находитесь.

Скручивания. Сначала поворачивайтесь в стороны всем корпусом. Потом отдельными отделами – верхним, плечевым. Затем верхнюю часть туловища поворачивайте в одну сторону, а нижнюю – в другую.

Выгибания-прогибания.

• Лежа на полу лицом вниз, ладонями и пальцами ног упритесь в пол, медленно поднимайте таз и выгибайте тело дугой, образуя "мостик". Затем исходное положение – лицом вниз. Усложнить можно, если в положении "мостик" поворачивать таз влево, затем – вправо.



• Сидя на полу, нужно опереться руками сзади, а ноги согнуть. После чего таз следует поднимать до горизонтального положения туловища. Вернуться в исходное положение.

• Лежа на спине с вытянутыми руками и ногами, сгруппируйтесь, подтянув ноги к груди и обхватывая их руками. В таком положении надо застыть на 5 секунд, потом разогнуться.

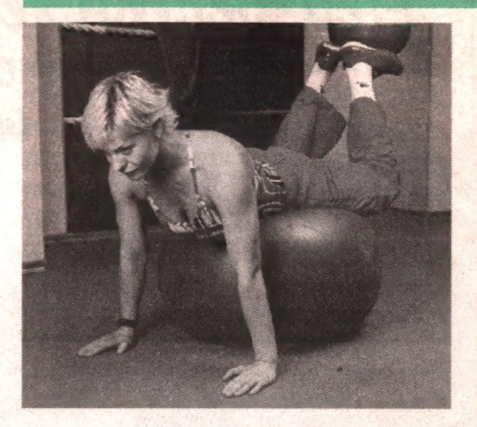
• Стать в положение "мостик" и походить так по комнате.

Сопротивление.

• Голову наклонить, руки сцепить за ней, потом голову поднимать, преодолевая сопротивление рук.

• Нагнуться, ноги обхватить руками и пытаться напрячь спину, преодолевая сопротивление рук.

• Нагнуться, пытаясь коснуться пальцев ног руками, для более тренированных – положить ладони на пол. Колени не сгибать.



• Лежа на спине, поднять правую ногу вверх и переносить ее влево через левую ногу, прижатую к полу. Аналогично, поменяв ноги.

Висы. Именно в висах, все позвонки под весом вашего собственного тела смогут занять правильное местоположение. Висеть можно на вытянутых руках или на согнутых ногах на перекладине. Висеть можно на животе, перекинувшись через брус или лежа на специальном шаре. На таком шаре лежать можно и на спине. К висам относятся и наклоны в разные стороны, если в наклоненном положении на время фиксировать тело.

Юлия Деточкина



В комплекте №7 программы на следующие темы: *• Здоровье без медикаментов. • Вегетарианство. • Преимущество вегетарианства. • Христианство и здоровье. • СПИД: как это касается нас? • СПИД: болен – значит опасен? • Тест на ВИЧ. Необходимость?*

8 программ по 20 минут.
Стоимость комплекта из 2 дисков – 180 р.

Заявки принимаются по адресу:
424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30.
E-mail: office@sokrsokr.net
Тел. (8362) 73-82-54, 89278714623.

www.3angels.ru

Прайс-лист высылается бесплатно.

Также вашему вниманию предлагаются разнообразные программы на DVD-дисках:

- ***молодежные***
- ***исторические***
- ***детские***
- ***социальные***
- ***о здоровье***
- ***овощеводство***
- ***литература, поэзия, музыка.***









Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30. "СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ".** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 84 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
Церковь Христиан АСД
г. Йошкар-Олы

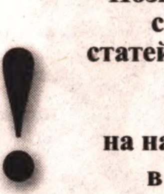
В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефонам:
(8362) 738254, 89278714623,
или по e-mail: office@sokrsokr.net.

Адрес вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом.

Будьте здоровы!



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сот. 89278714623
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №19 (135)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский,
дизайн-верстка – Р. И. Кошкин, корректор – М. И. Воронина,
консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола", 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16. Тираж 42 700 экз. Заказ № 249.
Подписано в печать по графику 28.07.09 в 10.00, фактически 28.07.09 в 10.00.